

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Deskripsi Teori

##### 1. Intelegensi (IQ)

###### a. Pengertian Intelegensi

Intelegensi berasal dari bahasa Inggris "*Intelligence*" yang juga berasal dari bahasa Latin yaitu "*Intellectus* dan *Intelligentia*". Teori tentang intelegensi pertama kali dikemukakan oleh Spearman dan Wynn Jones Pol pada tahun 1951 yang mengemukakan adanya konsep lama mengenai suatu kekuatan (power) yang dapat melengkapi akal pikiran manusia tunggal pengetahuan sejati. Kekuatan tersebut dalam bahasa Yunani disebut dengan "*Nous*" sedangkan penggunaan kekuatannya disebut "*Noeseis*". dalam situs [Yogieaffandi.blogspot.com/2011/09/pengertian-intelegensi.html](http://Yogieaffandi.blogspot.com/2011/09/pengertian-intelegensi.html),

Menurut Super dan Cites dalam Garret di situs <http://luluasegaf.wordpress.com/2010/12/10/pengertian-intelegensi/>, Intelegensi didefinisikan sebagai kemampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan atau belajar dari pengalaman, dimana manusia hidup dan berinteraksi didalam lingkungannya yang kompleks sehingga memerlukan kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan. Selain itu intelegensi mencakup tentang kemampuan yang diperlukan untuk pemecahan masalah-masalah yang

memerlukan pengertian serta menggunakan simbol-simbol. Oleh karena manusia hidup senantiasa menghadapi permasalahan dan setiap permasalahan harus dipecahkan agar manusia memperoleh keseimbangan (homeostasis) dalam hidup.

Menurut M Dalyono (2004: 124) intelegensi adalah kemampuan yang bersifat umum untuk mengadakan penyesuaian terhadap sesuatu situasi atau masalah, yang meliputi berbagai jenis kemampuan psikis seperti: abstrak, berpikir mekanis, matematis, memahami, mengingat, berbahasa, dan sebagainya. Intelegensi juga dapat diartikan sebagai kemampuan yang dibawa sejak lahir, yang memungkinkan seseorang berbuat sesuatu dengan cara tertentu (M Ngalim Purwanto, 2004: 52).

Berdasarkan beberapa definisi tentang intelegensi di atas, dapat disimpulkan bahwa intelegensi adalah kemampuan yang dibawa sejak lahir yang dapat digunakan untuk menyesuaikan diri terhadap kebutuhan baru dengan menggunakan alat-alat berpikir yang sesuai dengan tujuannya. Intelegensi seseorang dapat diketahui secara lebih tepat dengan menggunakan tes intelegensi, salah satu bentuk tes intelegensi yang sampai saat ini masih digunakan adalah tes yang diciptakan oleh Alfred Binet dan Theodore Simon pada tahun 1908 di Prancis. Tes ini terkenal dengan sebutan tes Binet-Simon.

b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Intelegensi

M. Ngalim Purwanto (2004: 55-56) menegaskan bahwa ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi intelegensi yang

mengakibatkan terjadinya perbedaan antara intelegensi seseorang dengan yang lain. Adapun faktor yang dapat mempengaruhi tingkat intelegensi seseorang, di antaranya:

- 1) **Pembawaan:** pembawaan ditentukan oleh sifat-sifat dan ciri-ciri yang dibawa sejak lahir batas kesanggupan kita, yakni dapat tindaknya seseorang memecahkan suatu soal, pertama-tama ditentukan oleh pembawaan kita.
- 2) **Kematangan:** Tiap organ dalam tubuh manusia mengalami pertumbuhan dan perkembangan, Tiap organ (fisik dan psikis) dapat dikatakan telah matang jika ia telah mencapai kesanggupan menjalankan fungsinya masing-masing.
- 3) **Pembentukan:** pembentukan ialah segala keadaan diluar diri seseorang yang mempengaruhi perkembangan intelegensi.
- 4) **Minat dan pembawaan yang khas:** minat mengarahkan pembuatan kepada suatu tujuan dan merupakan dorongan bagi pembawaan itu. Dorongan-dorongan (motif-motif) yang mendorong manusia untuk berinteraksi dengan dunia luar.
- 5) **Kebebasan:** kebebasan berarti bahwa manusia itu dapat memilih metode-metode yang tertentu dalam memecahkan masalah-masalah. Manusia mempunyai kebebasan memilih metode juga bebas dalam memilih masalah sesuai dengan kebutuhannya.

## 2. Kecerdasan Emosional (EQ)

### a. Pengertian Emosi

Emosi menurut para psikolog adalah salah satu dari trilogi mental yang terdiri dari *kognisi*, *emosi*, dan *motivasi*. Akar kata emosi adalah *moverre*, kata kerja Bahasa latin yang berarti “menggerakkan, bergerak”, ditambah awalan “e” untuk memberi arti “bergerak menjauh”. Ini menyiratkan bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi (Goleman, 1998: 7).

Menurut Goleman (1998: 411) dalam bukunya *Emotional Intelligence*. Mendefinisikan kata emosi dengan “setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu, setiap keadaan mental yang hebat atau meluap-luap”. Emosi adalah suatu perasaan dan pikiran-pikiran khasnya, suatu keadaan biologis dan psikologis serta serangkaian kecendrungan untuk bertindak. Sedangkan menurut Robert K. Cooper dan Ayman Sawaf (1997: 12-13) dalam bukunya *Eksekutive EQ*, kata *emotion* bisa didefinisikan dengan gerakan (*movement*) kata *emotion* adalah kata yang menunjukkan gerak perasaan.

Jenis-jenis emosi menurut Daniel Goleman (1998: 411) adalah sebagai berikut:

- 1) Amarah; beringas, mengamuk, benci, marah besar, jengkel, kesal hati, rasa pahit, tersinggung, bermusuhan, tindak kekerasan dan kebencian patologis.
- 2) Kesedihan: sedih, muram, suram, melankolis, mengasihani diri, putus asa, depresi berat.

- 3) Rasa takut: cemas, takut, gugup, khawatir, was-was, perasaan takut sekali, waspada, sedih, tidak tenang, dan panik.
- 4) Kenikmatan: bahagia, gembira, ringan, puas, senang, riang, terhibur, bangga, rasa terpesona, kegirangan luar biasa, dan batas ujungnya mania.

Pada kecerdasan emosional (EQ), faktor yang sangat mempengaruhi kondisi seseorang adalah faktor emosi diri sendiri. Singgih D Gunarsa (2004: 62) menegaskan bahwa emosi adalah suatu aspek psikis yang berkaitan dengan perasaan dan merasakan. Emosi pada diri seseorang hubungan erat dengan keadaan psikis tertentu yang distimulasi baik oleh faktor dari dalam (internal) dan faktor dari luar (eksternal). Gejala emosi yang bersifat kegembiraan, kemarahan atau kesedihan, dapat berpengaruh terhadap kondisi kefaalan tubuh sehingga mempengaruhi keseimbangan psikofisiologis. Misalnya, kegembiraan yang berlebihan dapat menyebabkan perubahan fisiologis seperti jantung berdebar-debar, ekskresi air mata, atau kekejangan otot-otot dalam batas tertentu. Sebaliknya, kesedihan atau kekecewaan yang mendalam dapat menyebabkan kekejangan otot, denyut nadi meninggi, berkeringat, dan sebagainya. Sebagai contoh:

- 1) Pengaruh ketegangan dan kecemasan terhadap atlet yang berakibat pada kondisi kefaalan, meliputi:
  - a) Denyut jantung meningkat, atlet akan merasakan debaran jantung yang lebih keras dan lebih cepat.

- b) Telapak tangan berkeringat.
  - c) Mulut kering, yang mengakibatkan bertambahnya rasa haus.
  - d) Gangguan pada perut atau lambung, baik yang berupa luka pada lambung atau yang sifatnya semu seperti mual-mual.
  - e) Otot-otot pundak dan leher menjadi kaku.
- 2) Pengaruh ketegangan dan kecemasan terhadap atlet yang berakibat pada aspek psikis, meliputi:
- a) Atlet menjadi gelisah.
  - b) Gejolak emosi naik turun, atlet menjadi sangat peka sehingga cepat bereaksi atau sebaliknya, reaksi emosinya menjadi tumpul.
  - c) Konsentrasi terhambat sehingga kemampuan berpikir menjadi kacau.
  - d) Kemampuan membaca permainan lawan menjadi tumpul.
  - e) Keragu-raguan dalam pengambilan keputusan.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa emosi adalah suatu perasaan (efek) yang mendorong individu untuk merespon atau bertindak laku terhadap stimulus dan kecenderungan untuk melakukan suatu tindakan, baik yang berasal dari dalam maupun dari luar dirinya. Ada kesatuan yang tidak terpisahkan antara aspek psikis dan aspek organis-fisiologis manusia.

b. Pengertian Kecerdasan Emosional

Salovey dan Mayer dalam Goleman (1995: 513) mendefinisikan kecerdasan emosi sebagai kemampuan memantau dan mengendalikan perasaan diri sendiri dan orang lain, serta menggunakan perasaan-perasaan itu untuk memandu pikiran dan tindakan.

Menurut Daniel Goleman (1995: 512-514) dalam bukunya *Working With Emotional Intelligence* mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai kemampuan mengenali perasaan diri kita sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain. Sedangkan dalam bukunya *Emotional Intelligence*, Daniel Goleman (1998: 45) mendefinisikan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan seperti kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati, berempati dan berdoa serta kemampuan untuk membedakan kapan orang yang mempunyai intelegensi tinggi mengalami kegagalan dan orang yang mempunyai intelegensi rata-rata menjadi sangat sukses.

Menurut Robert K. Cooper dan Ayman Sawaf (1997: 15) dalam bukunya *Eksekutif EQ* mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai kemampuan merasakan, memahami, dan secara efektif mengaplikasikan kekuatan secara kecerdasan emosi sebagai sebuah

sumber energi manusia, informasi, hubungan dan pengaruh. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional antara lain: kecerdasan dalam memahami, mengenali, merasakan, mengelola dan memimpin perasaan diri sendiri dan orang lain serta mengaplikasikannya dalam kehidupan pribadi dan sosial sesuai dengan tujuan yang dikehendaki.

Disini alasan untuk mendukung perlunya kecerdasan emosional bertumpu pada hubungan antara perasaan, watak dan naluri moral. Jadi, sikap etik dasar dalam kehidupan berasal dari kemampuan emosional yang melandasinya, misalnya: dorongan hati adalah perasaan yang memunculkan diri dalam bentuk tindakan. Ada dua sikap moral yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari, yaitu kendali diri dan kasih sayang terhadap orang lain. Ciri dari kecerdasan emosional adalah sebagai berikut: kemampuan untuk dapat memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, berempati, dan bertindak.

Merit Sri Mrantasi (2004: 2) menjelaskan bahwa kecerdasan emosional untuk mengukur kemampuan seseorang dari aspek pengendalian dan pengembangan emosional dalam melakukan suatu kegiatan. Kecerdasan emosional juga memberi rasa empati, cinta,



dan motivasi serta kemampuan untuk menghadapi kesedihan atau kegembiraan secara tepat.

Dengan demikian, kecerdasan emosional dapat disimpulkan menjadi suatu kemampuan mengendalikan perasaan dan emosi, baik pada diri sendiri maupun pada orang lain yang terlihat dari kecenderungan seseorang dalam bertindak.

c. Indikator Kecerdasan Emosional

Menurut Salovey dan Mayer dalam Goleman (2005: 58) ada lima aspek dalam kecerdasan emosional yaitu:

- 1) Mengenali emosi diri merupakan inti dan dasar dari kecerdasan emosional yaitu: kemampuan untuk memantau perasaan dari waktu ke waktu bagi pemahaman diri dan kemampuan mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi.
- 2) Mengelola emosi diri yaitu: kemampuan untuk menguasai perasaannya sendiri agar perasaan tersebut dapat diungkap dengan tepat. Orang tidak mampu mengelola emosinya akan terus menyesali kegagalannya sedangkan mereka mampu mengelola emosinya akan segera bangkit dari kegagalan yang menyimpannya.
- 3) Memotivasi diri sendiri yaitu: kemampuan untuk mengendalikan diri dan menahan diri terhadap kepuasan sesaat untuk tujuan yang lebih besar, lebih agung dan lebih menguntungkan.
- 4) Mengenali emosi orang lain, yaitu: kemampuan menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi, yang mengisyaratkan apa yang dibutuhkan atau dikehendaki oleh orang lain.
- 5) Membina hubungan dengan orang lain yaitu kemampuan seseorang untuk membentuk hubungan, membina kedekatan hubungan, meyakinkan, mempengaruhi dan membuat orang lain nyaman, serta dapat terjadi pendengar yang baik.

Pendapat di atas menunjukkan bahwa indikator kecerdasan emosional dapat dilihat dari kemampuan: mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan. Secara rinci, pendapat di atas dapat dijelaskan sebagai berikut:

1) Emosi diri

Menurut Goleman (2005: 58) kesadaran diri adalah mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi merupakan dasar dari kecerdasan emosional. Selanjutnya Goleman mengungkapkan kesadaran akan emosi merupakan kecakapan emosional dasar yang melandasi kecakapan-kecakapan lain, misalnya kendali diri akan emosi.

Sadar diri merupakan gaya khas dalam mengatasi emosi seseorang. Sadar diri merupakan suatu hal yang menunjukkan akan suasana hati seseorang ketika mengalami suatu kejadian. Kejernihan mereka tentang emosi boleh jadi melandasi kepribadian lain, misalnya: mereka mandiri dan yakin akan batas-batas yang mereka bangun, kesehatan jiwanya bagus, dan cenderung berpendapat positif akan kehidupan. Bila suasana hati sedang jelek, mereka tidak risau dan tidak larut kedalamnya, dan mereka mampu melepaskan diri dari suasana itu dengan lebih cepat. Dengan kata lain, ketajaman pola pikir mereka menjadi penolong untuk mengatur emosi.

## 2) Mengelola emosi

Menurut Goleman (2005: 58) menangani perasaan agar perasaan dapat terungkap dengan pas adalah kecakapan yang bergantung pada kesadaran diri. Yang menjadi indikator seseorang dapat mengelola emosi adalah kemampuan seseorang untuk menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan, atau ketersinggungan dan akibat-akibat yang timbul karena gagalnya ketrampilan emosi dasar. Orang yang buruk kemampuannya dalam ketrampilan ini akan terus menerus bertarung melawan perasaan murung, sementara mereka yang pintar dapat bangkit kembali dengan jauh cepat dari kemerosotan dan kejatuhan dalam kehidupan.

## 3) Memotivasi diri sendiri

Menata emosi sebagai alat untuk mencapai tujuan adalah hal yang sangat penting dalam kaitan untuk memberi perhatian, untuk memotivasi diri sendiri dan menguasai diri sendiri, dan untuk berkreasi. Kendali diri emosional, menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati adalah landasan keberhasilan dalam berbagai bidang. Orang-orang yang memiliki keterampilan ini cenderung lebih jauh produktif dan efektif dalam hal apapun yang mereka kerjakan.

## 4) Mengenali emosi orang lain

Salah satu wujud mengenali emosi orang lain adalah empati. Empati merupakan kemampuan yang juga bergantung pada kesadaran diri emosioanl, empati juga merupakan

ketrampilan bergaul dasar. Kemampuan ber-empati yaitu kemampuan untuk mengetahui bagaimana perasaan orang lain, ikut berperan dalam pergulatan dalam arena kehidupan, mulai dari penjualan dan manajemen hingga ke asmara dan mendidik anak, dari belas kasih hingga tindakan politik. Kunci untuk memahami perasaan orang lain adalah mampu membaca pesan nonverbal baik dari nada bicara, gerak-gerik, ekspresi wajah, dan sebagainya.

#### 5) Membina hubungan

Seni membina hubungan sebagian besar merupakan keterampilan mengelola emosi orang lain. Dalam membina hubungan dan tidak bisa terlepas dari kemampuan berkomunikasi dengan orang lain. Menurut Goleman (2005: 158) kemampuan sosial memungkinkan seseorang membentuk hubungan, untuk menggerakkan dan mengilhami orang lain, membina kedekatan hubungan, meyakinkan, dan mempengaruhi serta membuat orang lain merasa nyaman. Dalam membina hubungan, kemampuan antar pribadi terlebih dahulu harus mencapai tingkat pengendalian diri tertentu, yaitu kemampuan untuk menyimpan kemarahan serta beban stres mereka, dorongan hati serta gairah. ketrampilan berhubungan dengan orang lain akan lebih matang. Ini merupakan kecakapan sosial yang mendukung keberhasilan dalam pergaulan dengan orang

lain. Apabila tidak memiliki kecakapan ini maka akan membawa pada ketidak cakapan dalam dunia sosial atau akan mengalami bencana antar pribadi. Sesungguhnya, karena orang yang tidak memiliki keterampilan-keterampilan inilah yang menyebabkan orang-orang yang otaknya paling encer dapat gagal dalam membina hubungan mereka, karena penampilannya yang angkuh, mengganggu, atau tak berperasaan terhadap orang lain.

### **3. Hubungan Intelligence Quotient (IQ) dan Emotional Quotient (EQ)**

Menurut Solomon Ph. Damasio (1993: 11) emosi adalah pengorganisasian yang hebat dalam bidang pemikiran dan perbuatan meskipun tidak dapat dipisahkan dari penalaran dan rasionalitas. EQ juga berperan membantu IQ manakala perlu memecahkan masalah-masalah penting atau membuat keputusan penting dan memungkinkan untuk melakukan hal-hal tersebut dengan cara yang istimewa. Selain itu emosi berfungsi membangkitkan intuisi dan rasa ingin tahu, yang akan membantu mengantisipasi masa depan yang tidak menentu dan merencanakan tindakan-tindakan dilakukan.

Antonio R. Damasio (1994: 188) mengatakan bahwa pada kenyataanya pembuat keputusan/penalaran dan emosi /perasaan memiliki titik potong didalam otak. Ada sekumpulan sistem di otak yang ditunjukkan untuk proses pemikiran yang berorientasi membuat tujuan yang kita sebut penalaran, dan untuk menyeleksi respon yang kita sebut pembuat keputusan. sekumpulan sistim otak yang sama ini juga terlibat

dalam emosi dan perasaan. Perasaan dan emosi memiliki pengaruh yang sangat kuat dalam penalaran, sehingga perasaan memiliki status yang sangat istimewa dan memiliki keunggulan yang meliputi kehidupan mental. Perasaan ikut memutuskan bagaimana bagian otak lainnya dan kognisi melangsungkan fungsinya.

#### **4. Hubungan antara Emosi, Ketegangan, dan Kecemasan**

Menurut James dalam Singgih D Gunarsa (2004: 73) mengemukakan bahwa emosi muncul karena adanya perubahan-perubahan yang terjadi di dalam tubuh manusia, yaitu pada elemen-elemen visceral atau otot-otot pada alat-alat pencernaan dalam tubuh. Selain itu, emosi terjadi karena adanya perubahan pada sistem vasomotor atau otot-otot. Artinya, bahwa terjadinya perubahan-perubahan emosi dapat disebabkan karena adanya perubahan-perubahan kefaalan dalam tubuh manusia.

Menurut Harvey Carr dalam Singgih D Gunarsa (2004: 73) emosi merupakan penyesuaian organis yang timbul secara otomatis pada manusia saat menghadapi situasi-situasi tertentu. Misalnya, emosi tegang akan muncul jika seseorang berhadapan dengan sesuatu yang menghambat kebebasan atau keinginannya. Perubahan pada kondisi biokimia atau perubahan hormon-hormon didalam darah. Hal tersebut menyebabkan denyut jantung meninggi dan otot-otot menjadi tegang.

Menurut Levitt dalam Singgih D Gunarsa (2004: 74) kecemasan berbeda dengan rasa takut biasa. Rasa takut dirasakan jika ancaman

berupa sesuatu yang sifatnya objektif, spesifik, dan terpusat. Ketakutan lebih didominasi oleh efek yang negative. Sedangkan kecemasan disebabkan oleh suatu ancaman yang sifatnya umum dan subyektif. Kecemasan merupakan suatu reaksi biasa atau sesuatu yang normal terjadi, misalnya dalam menghadapi suatu pertandingan.

Dengan memperhatikan pendapat para pakar di atas, antara emosi, ketegangan, dan kecemasan mempunyai hubungan yang saling erat. Ketiganya sama-sama mengalami proses perubahan bio-kimia atau perubahan hormon-hormon didalam tubuh yang dapat mengakibatkan denyut jantung meninggi dan otot-otot akan menjadi tegang. Apabila hal itu tidak bisa dikendalikan oleh pelaku maka akan menghasilkan efek yang bersifat negatif bagi pelakunya, dan apabila hal tersebut dapat dikendalikan oleh sipelaku akan menghasilkan efek yang bersifat positif bagi pelakunya.

## **5. Pencak Silat Kategori Tanding**

Banyak pengertian mengenai pencak silat. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia terbitan balai pustaka (1976: 577), pencak silat berarti permainan (keahlian) dalam memepertahankan diri dengan keahlian menangkis, menyerang dan membela diri, baik dengan atau tanpa senjata. Pencak silat juga merupakan budi daya (budaya) bangsa Indonesia yang bertujuan untuk membela dan mempertahankan eksistensi (kemanunggalan) terhadap lingkungan hidup dan alam sekitarnya, juga untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan taqwa kepada tuhan Yang Maha Esa (PB IPSI, 1995: 15).

Senada dengan pengertian di atas, O'ong Maryono (1999: 7) mengemukakan bahwa:

“Pencak silat adalah gerak bela serang yang teratur menurut sistim, waktu, tempat dan iklim dengan selalu menjaga kehormatan masing-masing secara ksatria, tidak mau melukai perasaan, sangat erat hubungannya dengan rohani, sehingga menghidup suburkan naluri, menggerakkan hati nurani manusia, langsung menyerah kepada Tuhan Yang Maha Esa. Jadi pencak silat sangat erat hubungannya dengan aspek lahiriah dan juga rohaniah”.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, dapat dimaknai bahwa pencak silat merupakan seni beladiri yang sekaligus digunakan sebagai sarana untuk memebentuk manusia Indonesia seutuhnya yaitu mempunyai kemandirian, sehat jasmani dan rohani.

Dewasa ini pencak silat sudah dijadikan sebagai alat untuk mengharumkan nama bangsa dan negara. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya pertandingan pencak silat baik tingkat regional maupun internasional. Adapun dalam pelaksanaannya, pertandingan pencak silat terbagi dalam empat kategori yaitu: kategori tanding, tunggal, ganda dan beregu. Dalam penelitian ini hanya akan dibahas tentang pertandingan pencak silat pada kategori tanding.

Menurut PB IPSI (2003: 1) memberikan pengertian mengenai kategori tanding.

Kategori tanding adalah kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan 2 (dua) orang pesilat dari dua kubu yang berbeda. Keduanya saling berhadapan menggunakan unsure pembelaan dan serangan yaitu menangkis/mengelak/menyerang pada sasaran dan menjatuhkan lawan; menggunakan teknik dan taktik bertanding, ketahanan stamina dan semangat juang, menggunakan kaidah pola langkah yang memanfaatkan kekayaan teknik, dan mendapatkan nilai terbanyak.



Pengertian di atas dapat dimaksudkan bahwa pada pencak silat kategori tanding kemungkinan terjadinya benturan sangat tinggi sehingga dapat mengakibatkan rasa sakit dan cedera. Sebagai akibatnya kecenderungan atlet merasakan emosional lebih tinggi pada saat pertandingan berlangsung. Artinya, pencak silat kategori tanding lebih mudah memancing munculnya perasaan emosi pada atlet. Oleh karena atlet yang bertanding bersinggungan secara langsung dengan lawan.

Pengaruh emosi yang muncul pada atlet dapat mengubah perilaku yang dapat mengganggu koordinasi gerak yang halus dan gerak yang kompleks sehingga menghambat kinerja di lapangan. Meningkatnya stres dalam pertandingan dapat menyebabkan atlet bereaksi secara negatif baik dalam hal fisik maupun psikis sehingga kemampuan olahraganya menurun dan menghambat pencapaian prestasi. Untuk itu, diperlukan kecerdasan emosional dimiliki atlet pencak silat kategori tanding agar dapat mengendalikan aspek rasa dengan baik. sehingga kinerja konvensional IQ dapat lebih efektif. Dengan demikian atlet dapat mengoptimalkan kemampuan selama pertandingan berlangsung.

## **B. Penelitian Yang Relevan**

Para ahli banyak melakukan penelitian yang erat kaitannya dengan aspek psikologi, salah satunya adalah kecerdasan emosional (EQ). Kecerdasan ini dianggap memiliki peranan penting dalam menentukan keberhasilan seseorang. Namun sejauh ini masih sedikit yang meneliti tentang kecerdasan

emosional atlet dalam pencapaian prestasi olahraga khususnya pada cabang olahraga pencak silat.

1. Penelitian yang dilakukan oleh Erik Istrada tahun 2009, mengenai hubungan antara kecerdasan emosi terhadap kecemasan pada atlet sebelum menghadapi pertandingan bulutangkis. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh hubungan antara emosi terhadap kecemasan sebesar 0.458. Setelah dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan uji-t, menunjukkan antara kedua variabel tersebut, bahwa ada hubungan yang berarti: Semakin tinggi kecerdasan emosi seseorang semakin rendah tingkat kecemasan yang dihadapi sebelum menghadapi pertandingan bulutangkis. Adapun besarnya pengaruh yang diberikan oleh kecerdasan emosi terhadap kecemasan atlet sebesar 20,9 % sedangkan selebihnya dipengaruhi oleh faktor lain yaitu sebesar 79,1%.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Ruth Jacobs dan Whei Chen dalam Goleman (1999: 516) di Hay/McBer, Boston. Guna mendapatkan pemahaman yang lebih tepat tentang sumbangan kecakapan emosi dalam menghasilkan keunggulan, mereka menganalisis ulang data mereka sendiri dari studi-studi kecerdasan di empat puluh perusahaan untuk mengukur bobot relatif suatu kecerdasan dalam menjadikan seseorang berprestasi istimewa dibanding orang lain. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keunggulan yang lebih besar dalam kemampuan kognitif murni adalah sebesar 27 persen lebih sering ditemukan pada bintang kinerja dibanding pada orang biasa, sedangkan keunggulan pada kecakapan

emosi mencapai 53 persen lebih sering. Dengan kata lain, kecakapan emosi *dua kali* lebih berperan dalam menjadikan seseorang berprestasi tinggi dibanding kepintaran murni dan keahlian teknis.

### **C. Kerangka Berpikir**

Keberhasilan atlet untuk mencapai prestasi dipengaruhi oleh berbagai faktor, yaitu: fisik, teknik, taktik, dan mental. Kelemahan pada faktor mental akan memberi dampak yang besar terhadap kematangan yang sudah dicapai oleh ketiga faktor lainnya. Sebagai olahraga *body contact*, pencak silat kategori tanding mudah memancing munculnya perasaan emosional karena atlet yang bersinggungan langsung dengan lawan. Gejolak emosi yang muncul seperti: kegembiraan, kemarahan, atau kesedihan dapat berpengaruh terhadap kondisi tubuh, sehingga mempengaruhi keseimbangan psiko-fisiologisnya yang dapat menyebabkan perubahan seperti jantung berdebar-debar, ekskresi air mata, dan kekejangan otot dalam batas-batas tertentu. Munculnya perasaan emosi pada atlet saat bertanding dapat berakibat pada aspek psikisnya, atlet menjadi gelisah, gejolak emosi naik turun, atlet menjadi sangat peka cepat bereaksi atau sebaliknya menjadi tumpul, keragu-raguan dalam mengambil keputusan. Hal tersebut dapat menyebabkan kemampuan olahraganya menurun.

Kemampuan atlet saat bertanding dapat dioptimalkan bila seorang atlet dapat mengatur suasana hatinya dengan tepat, sehingga beban stres/tingkat kecemasan tidak melumpuhkan kemampuan berpikirnya. Untuk itu, diperlukan kecerdasan emosional pada setiap atlet agar dapat mengelola

perasaan emosional selama pertandingan berlangsung. Karena jika atlet tidak mampu mengelola aspek rasa dengan baik, maka tidak akan mampu menggunakan aspek kecerdasan konvensional (IQ) dengan baik.

#### **D. Pertanyaan Penelitian**

Adapun pertanyaan penelitian yang dapat diajukan adalah: Seberapa besar tingkat kecerdasan emosional (EQ) atlet pencak silat UKM UNY kategori tanding yang meliputi: mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri, mengenali emosi orang lain dan membina hubungan?